

共 済 広 報

黒 潮

kyosaikoho kuroshio

2018 11

ご家族のみなさまもご覧ください

目 次

組合会議員選挙を実施いたします	… 2
被扶養者資格調査について	… 6
マイナンバー制度の情報連携について	… 7
接骨院や整骨院の治療について	… 8
医療費通知書の送付について	… 8
ジェネリックにかえたらうコラム その②	… 9
ジェネリック医薬品の使用割合について	…10
障害を事由とする年金について	…12
平成30年度「健康セミナー」を開催しました	…14
マジで知りたい栄養成分表示	…16
からだにやさしい秋メニュー	…18
特定保健指導つれづれ	…19
心の病気のラインケア	…20
ストレスと上手に付き合う	…22
早めの対策で、インフルエンザ予防	…24
貸付係からのお知らせ	…25
貯金係からのお知らせ	…25
積立貯金のご案内	…26
自動車購買立替金制度をご利用ください	…27
高知共済会館からのお知らせ	…28
フェスタフェスタvol.19(四万十市)	

…ラストページからご覧ください



ジェネリックかえたらうです。
ジェネリック医薬品利用率につきまして、
前回の63.8%(4月)より上がって、
66.48%(7月)でした。
年齢が30代の利用率は70%を上回っています。
みなさまの引き続きのご協力をお願いします。

高知県市町村職員共済組合

組合会議員選挙を実施いたします

高知縣市町村職員共済組合の組合会議員の任期（任期2年）が本年11月30日をもって満了となりますので、次の「公告第9号」のとおり選挙を実施いたします。

当共済組合の組合会は、市町村長から選出された10名の議員と市町村長を除く組合員から選出された10名の議員で構成されています。本年の議員選挙によって選出された新しい議員は、本年12月1日から向こう2年間の任期で、定款の変更、予算・決算等を決定し、当共済組合の業務運営の方向を決定する重要な役割を担うこととなります。

なお、組合会議員選挙は、大きく分けて「市町村長が選挙する議員選挙（10名選出）」と、「市町村長以外の組合員が選挙する議員選挙（10名選出）」に分けて実施され、県内の7選挙区において、それぞれの選挙が行われます。その具体的な内容は次のとおりですので、各所属所の皆様方のご協力をお願いいたします。

公告事項

公告第9号

高知縣市町村職員共済組合組合会議員の任期が平成30年11月30日をもって満了することに伴い、下記のとおり選挙を行うので公告する。

記

	選挙区	選挙の日時	選挙の場所
第1区	室戸市、安芸市及び 安芸郡の区域内の町村	平成30年11月16日 14時から16時	安芸市役所 第1．2会議室
第2区	香南市及び香美市	平成30年11月16日 14時から16時	のいちふれあいセンター 3階 第1．2学習室
第3区	南国市、土佐郡及び 長岡郡の区域内の町村	平成30年11月16日 14時から16時	土佐町役場 第1．2会議室
第4区	高知市	平成30年11月16日 14時から16時	高知共済会館 3階 「藤」
第5区	吾川郡の区域内の町	平成30年11月16日 14時から16時	いの町役場本庁舎 いのホール
第6区	土佐市、須崎市及び 高岡郡の区域内の町村	平成30年11月16日 14時から16時	中土佐町民交流会館 多目的ホール
第7区	四万十市、宿毛市、土佐清水市及び 幡多郡の区域内の町村	平成30年11月16日 14時から16時	黒潮町役場本庁 大会議室

（注）市町村長以外の組合員が選挙する議員の選挙については、各選挙区とも選挙区内に事務所を有する一部事務組合を含むものとする。

平成30年11月1日

高知縣市町村職員共済組合
理事長 板 原 啓 文

選挙長の委嘱

組合会議員選挙は選挙長のもとで行われます。各選挙区の選挙長は、次の方に委嘱しています。

選挙区	所属所名	職名	氏名
第1区	安芸市	総務課長	植野浩二
第2区	香南市	総務課長	小松謙介
第3区	土佐町	総務企画課長	吉村雅愛
第4区	高知市	人事課福利厚生担当係長	植田高子
第5区	いの町	総務課長補佐	土居由丘子
第6区	中土佐町	総務課長	平田政人
第7区	黒潮町	総務課長	宮川茂俊

「市町村長が選挙する議員選挙」と「市町村長以外の組合員が選挙する議員選挙」

各選挙区における議員の数及び選挙の方法

組合会の議員数は、市町村長から10名、市町村長以外の組合員から10名の合計20名で、定款で各選挙区ごとに次のとおり定められています。この定められた議員定数に基いて「市町村長が選挙する議員選挙」と「市町村長以外の組合員が選挙する議員選挙」が、それぞれ行なわれます。

特に、「市町村長以外の組合員が選挙する議員選挙」については、各所属所の組合員から選出された代議員の互選によって選挙を行なう仕組みとなっており、その組合員からの代議員は、各所属所における11月1日現在の組合員数に応じて選出されることとなっています。（詳細は後掲）

なお、新しい役員（理事長、理事、監事）は、議員選挙後の12月3日に開催を予定している組合会で選出されます。

選挙区	市町村長の議員数	市町村長以外の議員数
第1区	1名	1名
第2区	1名	1名
第3区	2名	1名
第4区	1名	2名
第5区	1名	1名
第6区	2名	2名
第7区	2名	2名
合計	10名	10名

「市町村長以外の組合員が選挙する議員選挙：各所属所における代議員の選出」

代議員の互選及び届出

市町村長以外の組合員が選挙する議員は各所属所から選出された代議員の互選によって選出されます。

その代議員の選出は、まず各所属所において組合員の中から代表者を決定し、その代表者が11月1日現在の当該所属所における組合員数（市町村長を除き、任意継続組合員を含む）に応じて、50人に1人（50人に満たない所属所にあつては1人、50人をこえる所属所にあつては、その端数が25人をこえる場合は1人加える）の代議員を互選します。そして、代表者が互選によって選出された代議員の所属所名・氏名・生年月日・性別・職名等を「組合員数、代議員数及び代議員の互選届書」（10月16日付で各所属所長に送付済み）によって、各選挙長に所属所経由で選挙の期日前4日まで（11月12日）に届け出ます。

特に、この代議員の互選届書が11月12日までに選挙長に提出されない場合は無効となりますのでご注意ください。

各所属所で選出された代議員は、選挙の期日である11月16日に各選挙区における選挙の場所において市町村長以外の組合員が選挙する議員を選出することとなります。

選挙手続き等の日程表

(平成30年11月30日任期満了による選挙)

	選挙の手続き・ 公告内容等	適用規定	手続きの期限	摘 要
1	<共済→選挙長> 選挙長の委嘱	定款第10条 第2項	9月11日(火)	理事長が選挙区ごとに委嘱する。
2	<共済⇄選挙長> 選挙事務説明会		10月16日(火)	選挙長の選挙事務打ち合わせ会 (於：高知共済会館)
3	<共済→所属所> 選挙関係文書を各所属所長に送付		10月16日(火)	組合員への選挙手続き等の周知 依頼文書を送付。公告日の11 月1日現在における各所属所の 組合員数報告の依頼文書を送 付。
4	<所属所→共済> 所属所長が共済組合へ 11月1日現在の組合員数 を報告		10月31日(水) まで	組合員数には市町村長と任意継 続組合員を含めずに報告。この 報告によって共済組合が各所属 所における11月1日現在の任意 継続組合員数を含めた「組合員 数及び代議員数」を確定させ、 11月2日に各所属所の組合員の 代表者及び選挙長へ通知する。
5	<共済→所属所> 選挙の期日等の公告	定款第11条	11月1日(木)	理事長が選挙の日時及び場所を 少なくとも選挙の期日前7日ま でに公告(広報11月号)する。
6	<共済→代表者・選挙 長> 公告日(11月1日)に おける確定した組合員 数・代議員数を通知		11月2日(金)	組合員の代表者及び選挙長に各 所属所における組合員数・代議 員数の確定数を通知。
7	<選挙長→代表者> 選挙長が組合員の代表者 に選挙会場及び集合時間 等について通知	定款第10条 第3項	11月2日(金)	各所属所の組合員の代表者は、 通知された各選挙区における選 挙会場及び集合時間(午後2時) 等を後日選出される代議員に周 知。
8	<選挙長→所属所> 選挙長が所属所長に当該 代議員を選挙に派遣する ことを依頼		11月2日(金)	各所属所長は組合員の代表者か ら11月12日までに所属所経由 で選挙長に届出される「組合員 数、代議員数及び代議員等の互 選届書」により、選挙への代議 員派遣を準備。
9	<共済→所属所> 共済組合が各所属所に 「代議員等の互選届書」 の提出を督促		11月9日(金)	共済組合が各選挙長に「代議員 等の互選届書」の提出状況を確認し、未提出の所属所に11月 12日午後5時までに提出するよう督促。

	選挙の手続き・ 公告内容等	適用規定	手続きの期限	摘 要
10	<代表者→選挙長> 市町村長以外の組合員の 数及び代議員の数の届け 出	定款 第13条 第4項 第5項	11月12日（月） 午後5時まで	*組合員の代表者が選挙の期日 前4日までに当該所属所におけ る組合員数・代議員数を所属所 経由で選挙長に届け出る。（組 合員の数は11月1日現在）
11	<代表者> 市町村長以外の組合員が 行う代議員の互選	定款第13条 第2項	11月12日（月） 午後5時まで	組合員の代表者が選挙の期日前 3日までに当該所属所において 代議員を互選する。
12	<代表者→選挙長> 代議員の氏名等の届け出	定款第13条 第3項	選出の日直ちに (11月12日午後5 時まで)	組合員の代表者が選挙の期日前 3日までに選出された代議員の 氏名等を所属所経由で選挙長に 届け出る。
13	<選挙長> 選挙長が選挙人名簿を調 製	選挙規則 第2条	11月14日（水）	この日（選挙期日前2日まで） までに、市町村長側及び市町村 長以外の代議員それぞれについ て、選挙長が選挙人名簿を調製 し、選挙権を有する者を登録。
14	<選挙長> 《選 挙》	定款第12条 第13条 第1項 第14条 第17条	11月16日（金）	市町村長による互選及び代議員 の互選により議員選挙を実施。 議員の任期満了による選挙は任 期満了の日前30日以内に行う。
15	<選挙長→共済> 当選人の氏名及び所属市 町村名の報告	定款第16条 第1項	選出の日直ちに (11月16日)	選挙長から理事長に報告
16	<共済組合→当選人・所 属所> 当選人に対する告知及び 当選人の氏名、所属市町 村名の公告	定款第16条 第2項	11月20日（火）	理事長が行う。
17	<共済組合> 《役員の選挙》理事、理 事長、監事の選出	定款第28条	12月3日（月） 組合会開催予定	新しい議員による組合会を開 催。 理事の任期満了による選挙は、 満了の日の翌日から10日以内 に行う。 監事の任期満了による選挙は、 満了の日の翌日以降に招集され た最初の組合会で行う。

被扶養者資格調査について

被扶養者として認定されている方が、現在も被扶養者の要件を満たしているかを確認するため被扶養者資格確認調査を実施中です。所属所の定める期限までの提出にご協力ください。

調査対象者

年度年齢19歳以上の被扶養者【18歳未満の扶養手当不該当者については共済組合において情報連携（次ページ参照）により世帯構成の確認を行うことで調査とします】

調査方法

10月中旬に、調査対象者のいる組合員へ「平成30年度被扶養者資格確認調査書」を所属所の共済事務担当課を経由して配布します。必要事項を記入し、添付書類を添えて、指定された日までに共済事務担当課へ提出してください。

○ 本年度の調査では、情報連携開始に伴い、一部の添付書類（住民票の写し・課税証明書）を省略することが出来ます。詳しくは調査書でご確認ください。

☆ 扶養認定取消しになる場合（あらかじめご確認をお願いします）

事例1 被扶養者が就職していた。

すでに就職し健康保険等に加入していたが、認定取消の手続きを忘れていた場合は、すみやかに認定取消の申告を行ってください。

事例2 パート・アルバイト収入が月額108,333円を3カ月連続で超えていた。

＊ 被扶養者がパート・アルバイトを始めた場合は、給料月額が被扶養者認定基準額の範囲内であるかどうかを必ずご確認ください。

事例3 別居し始めて仕送りをしていなかった又は途中で仕送りを中断した。

別居の被扶養者は、組合員の方からの仕送り(経済的援助)がなければ生活が成り立たないことを前提として認定しています。したがって、仕送りについて客観的にその事実を確認するための資料をご提供いただき、確認が取れなければ扶養取消となります。

事例4 公的年金を受給している被扶養者の総収入が増加し180万円以上となっていた。

公的年金以外の収入(給与収入・個人年金の配当等)が増え、その結果、扶養認定基準額の180万円以上となったときは認定取消となります。

マイナンバー制度の情報連携について

平成30年10月から共済組合の短期給付事務において、マイナンバーを利用した医療保険者等向け情報連携の本格運用が開始されました。

1. マイナンバー制度について

マイナンバー制度は、「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」(以下「番号利用法」という。)に基づく制度で、複数の機関に存在する個人情報をも同一人の情報であるということの確認を行うための基盤として新たに国全体で始まった制度です。

2. 情報連携の概要

マイナンバー制度で連携する主な情報

情報連携とは、番号利用法に基づき、地方公共団体等の行政機関や医療保険者等との間で、マイナンバーを利用して情報照会や提供を行うしくみのことです。

共済組合は、組合員及び被扶養者(以下「加入者」。)の特定個人情報を地方公共団体等の行政機関や医療保険者等に提供するとともに、共済組合が保有していない加入者の特定個人情報の提供を他機関から受けることが可能になり、加入者は、共済組合の事務手続きの際に一部の添付書類を省略することが可能になりました。

情報連携は平成30年7月から開始され、3か月程度は試行運用期間として実施されました。今般、10月より本格運用が開始されました。

分野	連携する情報	情報提供者
年金	年金給付関係	日本年金機構等
医療	医療給付関係	医療保険者
税	地方税関係	市区町村
その他	世帯情報	市区町村

時期未定

※特定個人情報とは、マイナンバーをその内容に含む資格履歴等の個人情報です。

3. 共済組合が他機関に提供・照会する情報

共済組合は、社会保険診療報酬支払基金に設置されている情報提供ネットワークシステムの医療保険者等向け中間サーバーに、下表左の加入者の医療給付関係情報を登録します。また、下表右の住民票などの情報照会を行うことができることとなり、添付書類の省略が可能となります。

共済組合が他機関に提供する情報

情報区分	
資格情報(医療保険)	資格取得日等
高額介護合算医療費 出産費・家族出産費 傷病手当金 埋葬料・家族埋葬料	支給日等

共済組合が他機関に照会する情報

	本人同意	省略できる書類
被扶養者の認定、更新	○	所得証明書 (課税・非課税証明書)
	×	資格喪失証明書
	×	住民票
限度額適用(標準負担額) 減額認定証の認定等	○	所得証明書 (課税・非課税証明書)
出産費・家族出産費支給 埋葬料・家族埋葬料支給 傷病手当金の支給	×	なし ※他医療保険者の医療給付 情報を確認することが可能。

接骨院や整骨院の治療について受診内容の確認書類が届いたとき 今後とも書類のご提出にご協力ください。

接骨院や整骨院（以下「接骨院等」）において柔道整復師の施術をうけられたとき、「急性の外傷性傷病に対して治療目的で行った」ときは組合員証を使用できます。慢性的な肩こりや腰痛などでは組合員証は使用できません。

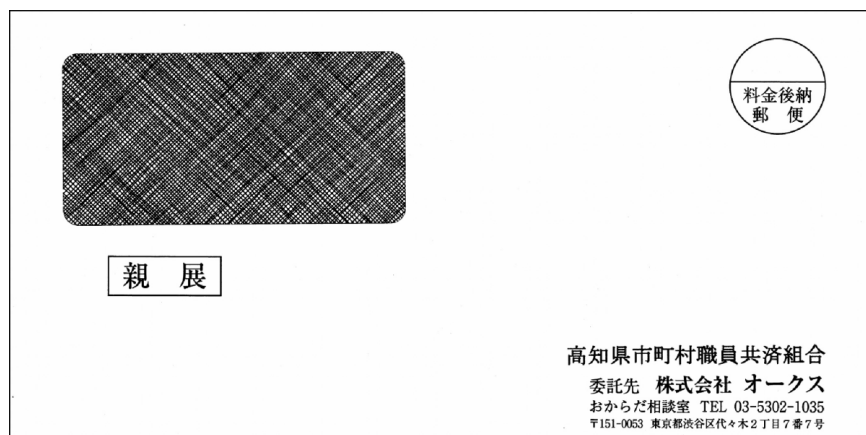
組合員証を使用したときは、療養費支給申請書への署名が必要ですので、内容等をご確認いただき署名してください。

保険証を使用して接骨院等で治療を受けた方のうち、受診内容について調査が必要な方へ受診されてから2～4ヶ月ほどあとに「受診内容（整・接骨院）回答書」を送付しています。この書類は接骨院等の請求について支払をするにあたり、支払が適正かどうかを確認するため、組合員のみなさまに治療内容等を確認いただくものです。

お手元に書類が届きましたら、ご回答いただきますようお願いいたします。

調査回答をお願いする方へ…ご自宅に株式会社オークスから書類が届きます。

返送およびお問合せ先は株式会社オークス おからだ相談室



※ 封筒の中には、「ご案内文書」「受診内容回答書」「返信用封筒」が入っています。

医療費通知書の送付について

医療費通知書は、組合員及び被扶養者のみなさまが保険医療機関で受診した際の医療費に対して、再度確認と認識をしていただくもので、所属所長を経由して配布いたしました。

期間は、平成30年1月から平成30年6月受診分（平成30年3月から平成30年8月給付分）までとなっています。

※このお知らせで疑問や不明な点がありましたら、共済組合保険課保健医療係（TEL088-823-3214）までお問い合わせ下さい。

ジェネリックかえたろうコラム その②

に

☆"かえたろうコラム"では、より多くの組合員とご家族の皆様にはジェネリック医薬品への関心を持っていただくため、毎号の広報誌でジェネリックかえたろうからジェネリック医薬品についてお知らせしています。



⚠ ジェネリック医薬品(後発医薬品)と新薬(先発医薬品)の違いは大きく分けて4つあります。

- ① 形や大きさ
- ② 色
- ③ 味
- ④ 添加剤など

これらは厚生労働省によって新薬との違いが認められているところです。

反対に、有効成分の種類・量は同じでなければいけません。



つまり、お薬の効果や安全性は新薬と同等であることがいえるのです

※厚生労働省による厳しい試験をクリアしています。

ジェネリックに変えると、価格は2～5割まで抑えられます。
ご家庭での医療費削減はもちろんのこと、国民全体の医療費削減にもつながるのです。



□ジェネリック医薬品（またはジェネリックかえたろう）について質問などがございましたら、保険課までご連絡ください！TEL088-823-3214（保険医療係）

＜＜ジェネリック医薬品の使用割合について＞＞

ジェネリック医薬品の使用割合についてはみなさまのご理解、ご協力の結果、平成30年1月広報でお知らせした53.4%（全国最下位）を脱しました。

直近のデータではワースト5位まで浮上しましたが、まだまだ全国平均と差があるのが現状です。

そのためジェネリック医薬品の使用割合を今後、広報に掲載していく予定です。今回はその第一弾として平成30年6月診療分の所属所ごとの合計、組合員および被扶養者の使用割合を掲載しています。6月診療分（1ヶ月）と限られた診療月の使用割合のため、季節による受診の変動や職員数が少ない所属所など所属所間で使用割合を比較するには不均等がありますことを含めおいてご覧ください。

※ ジェネリック医薬品が無いお薬もあります。また、現在治療効果が出ているお薬について、ジェネリックに切り替える場合は調剤薬局で相談してみて、ご検討をお願いいたします。

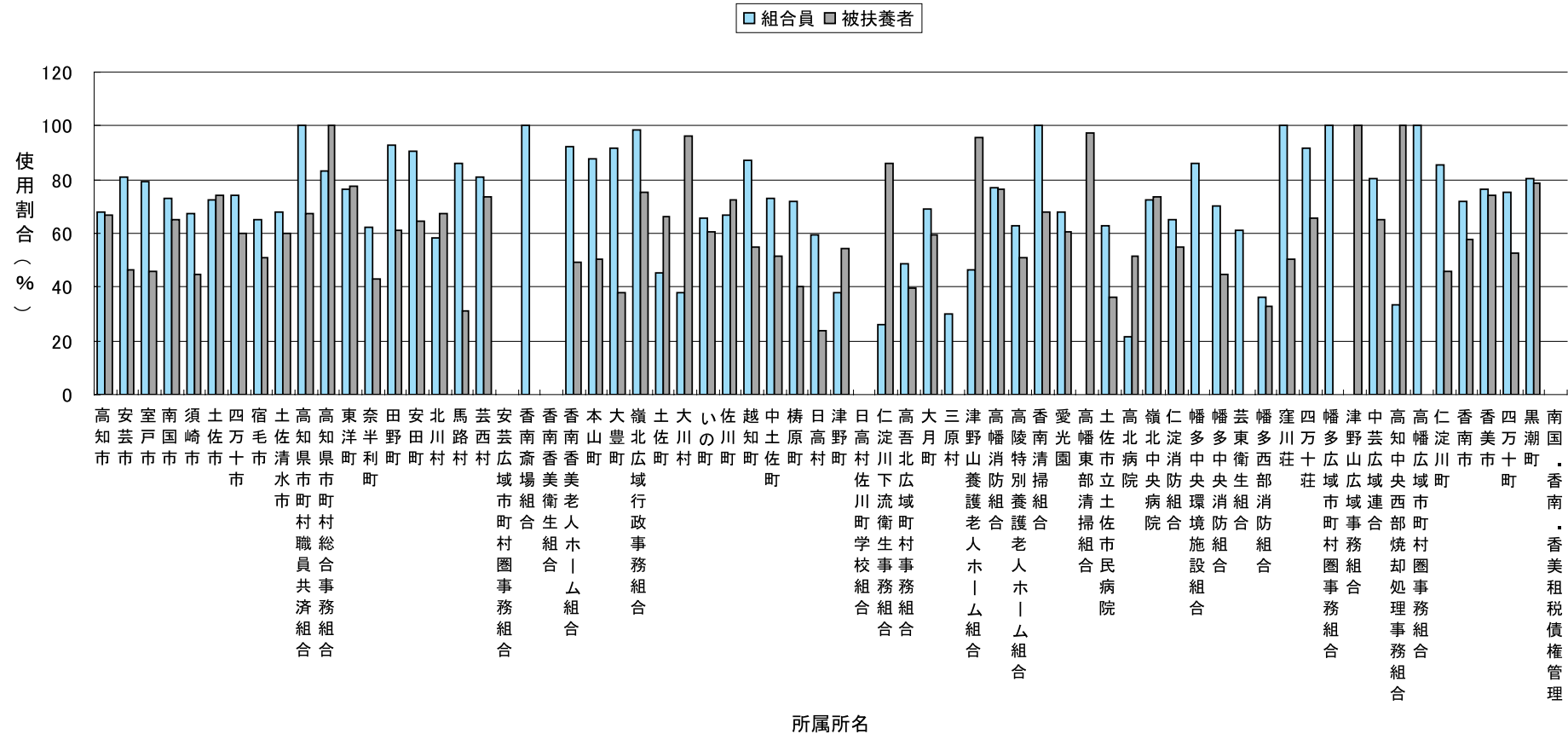
◇所属所のジェネリック医薬品使用割合（平成30年6月診療）

1	高知市	67.31
2	安芸市	63.70
3	室戸市	58.59
4	南国市	70.56
5	須崎市	60.01
6	土佐市	73.04
7	四万十市	69.38
8	宿毛市	58.68
9	土佐清水市	66.19
10	高知縣市町村職員共済組合	79.17
11	高知縣市町村総合事務組合	83.80
12	東洋町	76.83
13	奈半利町	49.21
14	田野町	69.15
15	安田町	84.17
16	北川村	61.68
17	馬路村	51.38
18	芸西村	77.92
19	安芸広域市町村圏事務組合	0.00
30	香南斎場組合	100.00
31	香南香美衛生組合	0.00
33	香南香美老人ホーム組合	77.09
35	本山町	73.35
38	大豊町	58.58
40	嶺北広域行政事務組合	85.03
44	土佐町	52.80
45	大川村	44.38
48	いの町	64.12
54	佐川町	69.13
55	越知町	76.92
56	中土佐町	65.89
59	梶原町	60.82

62	日高村	35.13
63	津野町	43.19
65	日高村佐川町学校組合	0.00
66	仁淀川下流衛生事務組合	47.35
67	高吾北広域町村事務組合	44.93
71	大月町	63.78
74	三原村	25.47
77	津野山養護老人ホーム組合	73.46
78	高幡消防組合	76.31
79	高陵特別養護老人ホーム組合	56.74
80	香南清掃組合	90.47
81	愛光園	65.22
83	高幡東部清掃組合	97.44
92	土佐市立土佐市民病院	51.48
93	高北病院	34.42
94	嶺北中央病院	72.81
98	仁淀消防組合	58.21
99	幡多中央環境施設組合	86.11
100	幡多中央消防組合	60.22
104	芸東衛生組合	60.98
105	幡多西部消防組合	33.06
107	窪川荘	77.65
108	四万十荘	80.47
113	幡多広域市町村圏事務組合	100.00
114	津野山広域事務組合	100.00
116	中芸広域連合	71.01
117	高知中央西部焼却処理事務組合	67.27
118	高幡広域市町村圏事務組合	100.00
120	仁淀川町	69.58
121	香南市	67.31
122	香美市	75.59
123	四万十町	67.24
124	黒潮町	79.49
125	南国・香南・香美租税債権管理機構	0.00

〔組合員・被扶養者別〕

ジェネリック医薬品使用割合（平成30年6月診療）



年金係からの お知らせ

障害を事由とする年金について

(1) 障害厚生年金

◆障害厚生年金の支給要件

障害厚生年金は、一定の保険料納付要件（※）を満たした方が、組合員期間中に初診日のある傷病により、次のいずれかの要件に該当したときに支給されます（在職中でも支給されます）。

- ①障害認定日（初診日から1年6月を経過した日又はその前に傷病が治った場合は治った日又はその症状が固定し、治療の効果が期待できない状態になった日）に障害等級が1級から3級に該当する程度の障害の状態にあるとき。
- ②障害認定日に障害等級が1級から3級に該当する程度の障害の状態になかった方が、その後65歳に達する日の前日までの間に1級から3級に該当する程度の障害の状態になったとき（事後重症制度）。

（※）次の保険料納付要件のいずれかを満たしている必要があります。

- ①国民年金の保険料納付済期間と保険料免除期間を合わせた期間が、保険料を納めていなければならない期間（20歳から初診日のある月の前々月までの期間）の3分の2以上あること。
- ②初診日が平成38年3月31日以前の場合は、初診日のある月の前々月までの1年間に保険料未納期間がないこと。

なお、障害厚生年金決定後に受給権者の障害の程度が増進した場合にその方から請求があったとき、又は障害の程度が減退したときには、その変わった障害の程度に応じて、障害厚生年金の額が改定されます。

また、障害厚生年金の受給権者の障害の程度が減退して障害等級に該当しなくなったときは、65歳に達するまでは障害厚生年金の支給は停止されたままですが、該当しなくなってから3年を経過し、かつ、65歳になったとき若しくは65歳以降に障害等級に該当しなくなってから3年を経過したときは、障害厚生年金の受給権が消滅します。

◆障害等級が1級又は2級に該当する場合について

- ① 障害厚生年金の受給権が発生した以後において、その方によって生計を維持している（※）配偶者がいるときは、加給年金額が加算されます。
- ② 国民年金から障害基礎年金を併せて受給することができます（在職中でも全額支給）。

なお、平成30年度の障害基礎年金の年金額は、障害等級が1級の場合は、974,125円、2級の場合は、779,300円です。また、その方によって生計を維持している（※）子がいるときは、子の加算額が加算されます。

※ 障害厚生年金の受給権者と生計を共にしている方のうち収入金額が年額850万円（所得655.5万円）未満と認められる方です。

障害厚生年金 の加給年金額 (平成30年度)	配偶者	障害基礎年金 における 子の加算額 (平成30年度)	子
	224,300円		2人目まで1人につき 224,300円 3人目から1人につき 74,800円

（２）障害共済年金（経過的職域加算額）

◆障害共済年金（経過的職域加算額）の支給要件

次のいずれかの要件に該当したときに障害共済年金（経過的職域加算額）が支給されます。

（在職中の間は支給が停止されます。）

- ①平成２７年９月３０日までに組合員（被保険者）である間に初診日があり、かつ、平成２７年１０月１日以後の障害認定日において障害等級が１級から３級に該当する程度の障害の状態にあるとき。
- ②組合員（被保険者）である間に初診日がある傷病について、平成２７年９月３０日までの障害認定日において、障害等級が１級から３級に該当する程度の障害の状態になかった方が、平成２７年１０月１日以後６５歳に達する日の前日までの間に、その傷病により３級以上に該当する程度の障害の状態になったとき。

◎初診日について

初診日とは、障害の原因となった傷病について初めて医師又は歯科医師の診療を受けた日のことです。具体的には、次のような場合を初診日として取り扱います。

- ① 初めて診療を受けた日（治療行為又は療養に関する指示があった日）
- ② 同一傷病で転医があった場合は、一番初めに医師等の診療を受けた日
- ③ 同一傷病で傷病が治癒し、再発した場合は、再発し医師等の診療を受けた日
- ④ 健康診断により異常が発見され、療養に関する指示を受けた場合は、健康診断の日
- ⑤ じん肺症（じん肺結核を含む。）については、じん肺と診断された日
- ⑥ 障害の原因となった傷病の前に、相当因果関係があると認められる傷病があるときは、最初の傷病の初診日

◎障害認定日について

通常、初診日から起算して１年６月を経過した日が障害認定日ですが、初診日から１年６月を経過しなくても、その期間内にその傷病が治ったとき、またはその症状が固定し治療の効果が期待できない状態（症状固定）に至ったときは、当該治った日又は当該状態に至った日が障害認定日となります。

なお、初診日から１年６月を経過しなくても障害認定日となるケースは、その他に以下のようになります。

- ① 人工透析療法施行中のものは、人工透析を初めて受けた日から起算して３月を経過した日
- ② 人工骨頭または人工関節を挿入置換した場合は、挿入置換した日
- ③ 心臓ペースメーカーまたは人工弁を装着した場合は、装着した日
- ④ 新膀胱の造設を施術した場合は、造設を施した日
- ⑤ 切断または離断による肢体の障害は、原則として切断または離断した日
- ⑥ 喉頭全摘出の場合は、全摘出した日
- ⑦ 在宅酸素療法を行っている場合は、在宅酸素療法を開始した日
- ⑧ 人工血管を挿入した場合は、挿入した日
- ⑨ 心臓移植の場合は、移植した日
- ⑩ 人工心臓、CRT（心臓再同期医療機器）、CRT-D（除細動器機能付き心臓再同期医療機器）、ICD（植え込み型除細動器）を装着した場合は、装着した日
- ⑪ 胸部大動脈解離で人工血管、ステントグラフトの挿入置換した場合は、施術の行われた日

平成30年度『健康セミナー』を開催しました

▶ 平成30年7月17日(火) 女性セミナー

セミナー内容

- ・ 講演 「栄養セミナー」
ー理想の身体を手に入れるための食事の摂り方ー
- ・ 体験1 「フラダンス」
- ・ 昼食 「共済会館料理長特製 ヘルシーランチ」
- ・ 体験2 「健康機器測定」
ー血管年齢・肌水分・骨健康度の測定ー
- ・ 体験3 「心のリラクゼーション」
ーストレス・コントロールの方法ー



参加された組合員の方からいただいたご意見・ご感想

- フラダンスを体験できてよかったです。腰の動きが難しかったですが楽しく運動することができました。また、来年、何があるかわからないけどぜひ、参加したいなあと思いました。自分の体のこともわかりましたし、ストレスコントロールの仕方もやっていこうと思います。
- リフレッシュできました。〇〇〇年齢、下げられるようがんばります。ありがとうございました。
- フラダンス、リラクゼーション楽しかったです。
- 年1回ではなく複数回開催したほうがいいと思います。
- フラダンスは初めてやったのでむずかしかったけど、楽しかったです。今後も呼吸法を取り入れながら仕事に取り組んでみたいです。

▶ 平成30年7月18日（水） ヘルスアップセミナー

セミナー内容

- ・ 講演1「ダイエットセミナー」
ー自分で続ける『3ヵ月間減量術』ー
- ・ 講演2「栄養セミナー」
ーア・ブ・ラ（油と脂）ー
- ・ 昼食 「共済会館料理長特製 ヘルシーランチ」
- ・ 体験1「効果的なウォーキング」
ーいつでもどこでも始められるウォーキングー
- ・ 体験2「機能改善ストレッチ」
ー今日の疲れは今日のうちにクリアー



参加された組合員の方からいただいたご意見・ご感想

- ありがとうございました。ヘルスアップのきっかけになりました。2回目の参加でした。また、来年もお願いします。こなくなるようにがんばります。
- ルネサンスの矢野さんの指導、とても良かったです。
- ストレッチを教えてほしい。
- 料理に時間をかける時間がないので、仕事も忙しいため、お弁当、通勤と・・・簡単に作れる食事をおしえてほしい。

来年度の健康セミナーも、参加者の皆様の健康への意識がさらに高まるようなセミナーを開催したいと考えておりますので、ご意見、ご要望等ございましたら是非お寄せください。

マジで知りたい 栄養成分表示



徳広千恵・高知県栄養士会
管理栄養士。

4月から始めたスイミング、先輩のお姉さま方の友達もできました。寒さに向かう季節、健康への一歩を頑張って踏み出します。

過ごしやすい季節になりました。秋は、実りの秋、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋と生活を充実させる要素がいっぱいです。

さて、皆さまは、買い物に行ったときに商品を手にとったら、先ず、何をみますか？お値段？賞味期限？内容量？カロリー？塩分？

今回は食欲に負けずに、賢く選んで食べるために、食品表示の中でも栄養成分表示を中心に健康情報を提供します。

【食品表示法に基づく統一した表示】

以前は、「JAS法」や「食品衛生法」「健康増進法」でそれぞれの観点から規定された表示が行われていました。2015年から「食品表示法」という法律が施行され、統一した食品の表示が行われるようになりました。これは「食品を摂取する際の安全性及び一般消費者の自主的かつ合理的な食品選択の機会を確保する」ためで、アレルギー表示のルール of 改善や加工食品の栄養成分表示の義務化、新たな機能性表示制度の創設などが始まりました。

【加工食品の栄養成分表示の実例】

今、私がはまっている飲み物に某メーカーの野菜ジュースがあります。もちろん野菜は食事ですることが一番ですが、忙しくて食事を作る時間がない時や食事をする時間が短いときなどに活用しています。手軽であることの他に味や食感に癒されます。それでは、その野菜ジュースの実際の表示を載せてみました。



栄養成分表示(1本/330ml当たり)

エネルギー	139kcal	食塩相当量	0~0.5g
たんぱく質	1.0g	カリウム	550mg
脂質	0g	カルシウム	48mg
炭水化物	35.6g	ビタミンK	0~4μg
糖質	318g	葉酸	1~5μg
糖類	28.2g		
食物繊維	3.8g		

てみました。

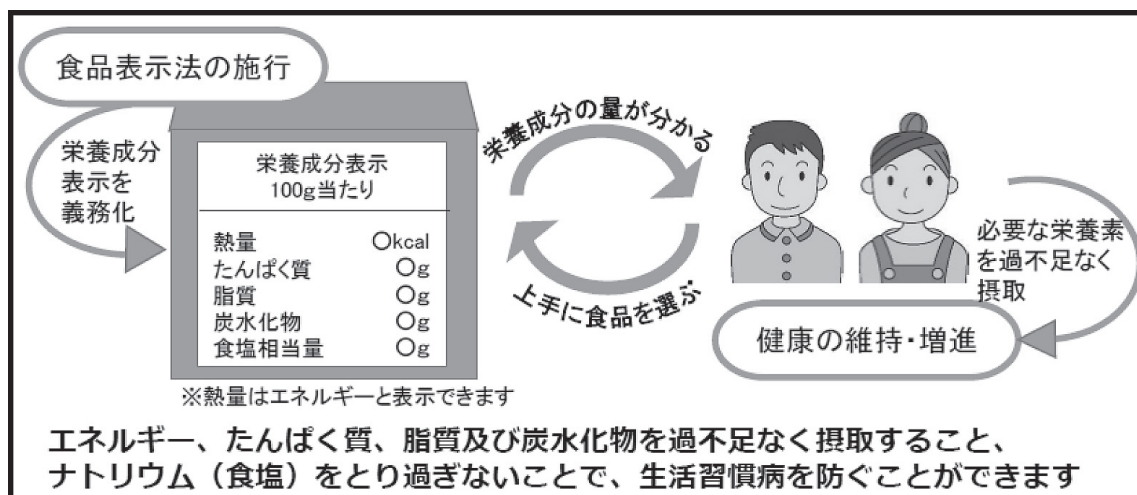
栄養成分表示で、必ず表示しなければならないものが、熱量（エネルギー）たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウムの5種類です。ナトリウムは食塩相当量で表示されます。左表のように、義務付けられていない成分も表示されていることがあります。

【表示の活用法】

さて、商品を2つ手に取ってどちらを購入しようかなと迷った時に、生活習慣の見直しにチャレンジしているあなたは、栄養成分表示のどこに着目しますか？

減量がんばっている方は、エネルギーの欄を見てください。月に1kg減量を目的にしている場合、食べ物だけでは、1日233Kcalエネルギーを減らす必要があります。栄養成分表示をみて、エネルギーの低いものを選択することをお勧めします。

また、血圧が高く減塩にチャレンジしているあなたは、食塩相当量を見てください。日本人の食事摂取基準では、食塩の摂取量は、男性で8g未満、女性で7g未満、血圧の高い人は6g未満となっています。体の中に入る塩分は、塩やしょうゆ、味噌などの味付けによるものの他に、もともと食品に含まれている塩分も1~2g程度あります。うす味にすることはもちろん大切ですが、外食や中食の多い方は、栄養成分表示を見て食塩相当量の少ないものを選ぶようにしてください。



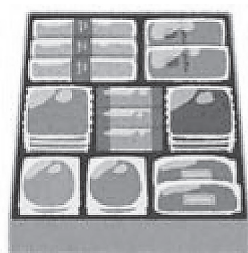
消費者庁「栄養成分表示を活用しよう！（栄養成分表示ってなに？）」より引用

【賞味期限と消費期限の違い】

平成28年度に消費者庁が実施した「食品表示に関する消費者の意向等調査」によると店頭で食品を購入する際に、主に見る項目では、1位が価格81.5%、2位が消費期限・賞味期限71.0%、3位は商品名52.8%の順でした。栄養表示は6位で32.8%でした。

関心が高い「賞味期限と消費期限」について、説明します。

賞味期限は、「おいしく食べられる期限」であり、それを少々、過ぎて食べても大丈夫です。見た目やにおいなどで食べられるかどうか判断しましょう。一方で消費期限は、おにぎりやサンドイッチなどのように傷みやすい食品、製造日を含めて概ね5日以内で品質が急速に劣化する食品に付けられています。この日を過ぎると食べない方が良い期限です。賞味期限と消費期限の違いを知り、安全で無駄のないような食品の選び方をしましょう。



最後に、外国旅行のお土産にお菓子をもらったりすることがありませんか？その時に賞味期限ってどこを見れば良いのかと探すことがありませんか？

アジアの場合は英国式の記載が多く、「BEST BEFORE」とか「BBE (best before end)」の記載の後に賞味期限として 日/月/年の順に記載があります。ついでに栄養表示であるNutrition Facts も見てみると特徴があっっておもしろいと思います。

からだにやさしい 秋メニュー

実りの秋、新米、栗、サンマ、松茸…食材が特に豊富で美味しい季節です。秋鮭、戻り鰹、鯖や太刀魚など脂がのった魚類に新高梨、柑橘類、ぶどう、りんご、柿などの果物、きのこ類や芋類、根菜類、葉物野菜も多く出回ります。塩分を摂り過ぎないように調味料の使用は極力少なくして、食材そのものの味を楽しみましょう。



細川公子・・高知県栄養士
会管理栄養士。
猛暑の夏もほぼ毎日早朝ランの練習に励みました。いよいよマラソンシーズン！頑張ります。

具だくさんの里芋ごはん



293kcal たんぱく質10.2g 食塩相当量0.9g

○材料(1人分)

※5人分(米2カップ)以上で炊くと美味しく出来上がります。

新米65g 里芋30g 鶏胸肉20g 椎茸15g 舞茸15g

人参10g みつば5g

調味料(みりん3g 濃口醤油5g 顆粒和風だし0.3g)

○作り方

①米は洗い、30分以上水に浸しておく。

②里芋は皮を剥き一口大に、人参と椎茸、鶏肉はやや小さ目の一口大に切り、舞茸は手で裂く。みつばはサッと塩茹でして刻み、絞る。

③炊飯器に①の米と調味料を入れ、普通に炊くときの目盛りまで水を加える。

④③の上に、みつば以外の具をできるだけ重ならないようにバラバラッと加えて炊飯する。

⑤炊き上がったならみつばを加えてさっくり混ぜ合わす。里芋をさつま芋や山芋、南瓜に代えても良い。

秋鮭のチャンチャン焼き

○材料(1人分)

秋鮭80g ふり塩少々(0.2g) 胡椒少々 バター5g

キャベツ50g モヤシ40g 椎茸20g アスパラガス15g 葱10g

タレ(味噌12g 清酒5g みりん8g) 一味唐辛子(好みで)

○作り方

①鮭はそぎ切りの3切れ程度にしてごく薄く塩と胡椒を振っておく。キャベツはざく切り、椎茸は2枚ぐらいに、アスパラと葱は4センチ程の長さに切る。

②調味料を混ぜてタレを作っておく。

③ホットプレートかフッ素樹脂加工の大き目のフライパンを中火にしてバターを溶かし、鮭の皮の方を下にして焼き、焼き目がついたら返して他の野菜も周りに加え蓋をして蒸し焼きにする。

④ほぼ火が通ったらタレを加えて混ぜていただく。(好みで一味を振る)



221kcal たんぱく質21.7g 食塩相当量1.7g



44kcal たんぱく質0.8g 食塩相当量0.4g

りんごと胡瓜のおろし和え

○材料(1人分)

大根40g 胡瓜40g りんご30g

調味料(砂糖2g 柚子果汁5g 白だし4g)

○作り方

①胡瓜は薄く輪切りにして塩でもみ、洗って絞る。りんごはいちよう切りにして薄い塩水を通しておく。大根はおろす。

②①に調味料を加えて和える。

特定保健指導 つれづれ

オープンにして仲間を 味方に長く続けること



高知県栄養士会の特定保健指導をご利用いただいた組合員様に、取り組みや変化の様子をお聴きしました。今回ご登場いただくのは、今年の健診が楽しみという高知市誠和園の高橋喜世様（57歳）です。

◆いつ頃から体重が増えましたか？

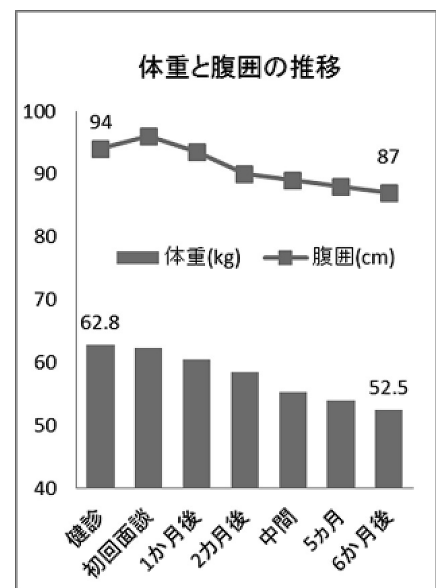
就職するまでは47kgくらい、本当に細かったです。それがアレヨアレヨと体重が増え、40代で58kg前後、50代に入って60kg超。ストレス太りだからしょうがないと思っていました。

◆特定保健指導を受けたのは？

3年程前から60kgを超え、特定保健指導の対象になっていけど、「もういいか」と真面目に取り組んでいませんでした。職場でも「肥えたねえ」と言われたり、検査値が気になりだして「いかん、このままでは。やるならきちんとやろう」と気持ちは以前とは違っていました。

◆6か月間の目標と計画は？

- ▶ 体重を60kgにする。
- ▶ 夕食のごはんを50g減らす。
- ▶ 夕食後の間食をやめる。
- ▶ マンション6階の自宅まで、階段を使う。



◆うまくいきましたか？

炭水化物on炭水化物が好きだったのが、しなくなりました。それに優しい夫が必ず買い置きしてくれていた菓子パン、全く食べないわけではないけど一口程度でやめました。マンション6階の自宅までエレベーターは使わず歩く。荷物があれば負荷がかかっているとうれしかったりして。テレビ見ながらダンベルで筋トレなど、身体を積極的に動かすようになりました。それに夜勤明けは、疲れて帰ってお昼を満腹食べてぐだぐだと眠って夕食となっていたのが、家事を済ませて軽く昼食、1時間半ぐらい眠り、大きな家事を済ます、というように夜勤明けの過ごし方が変わりました。しばらくして同僚や利用者さんから「痩せたね」と言われるとうれしく、頑張ろうと励みになりました。それに毎月の管理栄養士さんからの連絡にいい結果を報告するのがうれしかったですね。体重も去年の健診の62.8kgから現在は51.9kgになり、目標は軽くクリアしました。

◆皆さんにお伝えしたいことは？

計画表を冷蔵庫に貼り、その前に体重計を置き朝夕記録しました。停滞期もあるけど、続けると結果が出てきます。「無理をしない、長く続ける、毎日の生活で出来る方法をする」を実践したから達成できたと思います。これからは維持していく事が目標です。

●お話を聞きして

「これ以上大きなサイズは着たくない」という強い決意でボロボロになるまでジーンズを買い替えなかった高橋さん。今回のインタビューにも「高橋さんがどんなに頑張ったか僕が言うちゃお」という応援団がいるなど仲間にもオープンにして積極的に取組まれました。職場でも明るく皆さんに愛される存在ではないでしょうか。（高知県栄養士会 津野美保）

心の病気のラインケア



ストレスと切っても切り離せない私たちの日常生活。健康的に毎日を過ごし、心身の不調に陥ることがないように、ストレスを柔軟に受け止め、いきいきと生活するために役に立つ知識を紹介します。

サインを見逃さない

本人がストレスに気づき自分で対処する「セルフケア」に対し、管理者や上司が職場環境の改善や指導・相談などを行うことを「ラインケア」と呼びます。毎日一緒に働く部下の姿を間近で見て、職場の環境をよく把握し、改善点を見つけ、また、本人が困っているようなら、適切に対応すること。メンタルヘルス対策の要ともいえるケアです。

ラインケアを十分に行うためには、何よりもまず、部下の「いつも」の姿を知っておく必要があります。よく話す人の口数が減った、おしゃれな人が身だしなみに気を使わなくなったなど、いつもと違うサインがあれば見逃さず、声を掛けてください。

これらのサインを「やる気がない」「手を抜いている」「勉強不足」などと誤解せず、適切に対処する必要があります。サボっているように見えても、本人にそんなつもりはなく、心の病気が潜んでいる可能性があることを管理者は知っておかなければなりません。対処次第では事態を悪化させてしまうこともあるので、見極めが肝心です。

こんな変化はありませんか

- 普段より元気がない(2週間以上)
- あいさつをしなくなった
- 口数が急激に減った
- 急に怒り出す、泣き出すなど情緒不安定
- 遅刻や欠勤が増えた
- 表情がない、硬い
- 注意や指示への反応が鈍い
- 不注意によるミスやけがなどが増えた
- いつも眠そうにしている、ぼーっとしている



適切な対応をとる

職場で気に掛かる人がいると、元気づけようと励ましたり飲みに誘ったりしがちですが、逆効果になることが多くあります。何よりも、まずはその人の話をゆっくり聞いてください。

心の不調の度合いや原因は多種多様です。相談者の個性や状況によって、とるべき対応が違うことをきちんと理解しておきましょう。話を聞くときは、相手が安心して話せるよう、落ち着いた場所を選びます。途中で自分の意見を挟まずに、相手を受け入れ、聞き役に徹します。体の状態、今の気持ち、困っていることなどを、自分のペースで話してもらいます。話す様子にも十分に注意を払い、状況の整理・理解に努めます。

相談された側も一人で抱え込まずに、上司や他の職員、相談機関や医療機関などと連携して対応に臨みましょう。ただし、相談内容は秘密厳守が原則です。問題解決のために他の人に相談内容を伝える必要がある場合は、必ず事前に本人に了承を得てください。また、そのことによって、本人が不利益を被らないよう注意を払うことも忘れてはなりません。

相談者が眠れているか、必ず確認してください。もしも眠れていないようなら、休暇の取得や医療機関への受診も視野に入れる必要があります。



こんな対応はNG

- ・無理やり聞き出す
- ・むやみに励ます
- ・安易に慰める
- ・頭ごなしに叱る、説教をする
- ・結論を急ぐ
- ・無理に飲みに誘う

コラム Column

部下の信頼を得るリード法

いくら部下の変化に気づいても、信頼されていなければ心を打ち明けてはもらえません。部下を思ってたった行動が、気づかぬうちに部下を傷つけていることがあるかもしれません。よい関係を築くために、管理者自身が「上司としてのあり方」を省みることも必要です。

その日の気分でものを言わない

一貫性を欠く発言は、部下を混乱させ、信頼を失う原因になりかねない。

思い込みや誤認による注意をしない

行動する前に、きちんと事実関係を確かめる。

任せられる部分は任せる

仕事を任せた上で、的確なチェックとアドバイスを心掛ける。

小さなミスには叱責よりも励ましを

仕事にミスはつきもの。よいところは褒めて次につなげる。

ストレスと上手に付き合う



ストレスと切っても切り離せない私たちの日常生活。健康的に毎日を過ごし、心身の不調に陥ることがないように、ストレスを柔軟に受け止め、いきいきと生活するために役に立つ知識を紹介します。

ストレスの受け止め方

ちょうど半分まで水の入ったコップを見て、あなたは「半分もある」と思いますか？ それとも「半分しかない」と思いますか？ 物事の捉え方は人それぞれです。ストレスそのものをなくすることはできませんが、物の見方・考え方で深刻な事態を避けられるケースは多くあります。自分の思考パターンを知って、ストレスと上手に付き合っていく助けになることは間違いありません。



大原則は3つのR

ストレス対処には「3つのR」の実践が欠かせません。日頃から意識して身に付けておけば、心を元気に保ち、ストレスが引き起こすさまざまな病気の予防にもつながります。

この他、バランスのとれた食事、適度な運動も欠かせません。また誰かに愚痴をきいてもらう、相談する、助けを求めることも必要です。一人で抱えきれなくなる前に、信頼できる人や医療機関などに相談してください。

Rest

— 休息・睡眠 —

オンとオフの切り替えをはっきりつけて、心身を休ませましょう。「疲れた」「眠い」というのは、体からの「休め」というサインです。



Recreation

— 気晴らし —

普段使わない部分を使うのがコツです。美術や音楽を楽しむ、好きな香りを嗅ぐ、よく味わって食事をするなど、五感を働かせることを意識してみましょう。



Relaxation

— くつろぎ —

家族や友人との会話を楽しんだり、動物と触れ合ったり、自然の中に身をおいたりして、心身の緊張を解きほぐしましょう。呼吸法やストレッチも効果的です。



タイプ別ストレス対処法

一口にストレスといっても、ストレスのタイプは多種多様。同様に人の性格や考え方、感じ方も千差万別です。自分の思考や行動のパターンを知っておけば、いざストレスを受けたときの感じ方も変わってくるはずですよ。

性格や行動パターンをおおまかに4つのタイプに分けてあります。完全に当てはまらなくても、自分にどの傾向があるかを知っておくだけでも、ストレスに対処する助けになります。

イライラしがち

自分のペースで物事が進まず、少しでも思い通りにいかないとすぐに腹を立ててしまいがち。

対処法

イライラしそうになったら、とりあえず深呼吸。気分を落ち着け、感情的にならずに冷静に事態を把握し、とるべき行動を考えてみる。

クヨクヨしがち

「ああすればよかった」「こうすればよかった」と過ぎてしまったことをいつまでも引きずってしまう。

対処法

自然や新鮮な空気の中で穏やかな時間を過ごす。答えが出ないときは、一時的でも悩みを棚上げし、他のことに目を向けてみる。

あなたはどのタイプ？

ヘトヘトになりがち

真面目で几帳面、何事にも一生懸命に取り組む。全てを自分でやらないと気が済まない。気づいたときにはいつもヘトヘトになっている。

対処法

全部自分で抱え込まないように注意する。完璧主義ではなく80点くらいを合格ラインと心得る。

オロオロしがち

物事を悲観的に考えてしまう。失敗や他人からの評価を恐れて、常にストレスをためてしまうことに。

対処法

何が不安の原因かを明確にし、物事を客観的に大きな視野で捉えることを意識する。自分の可能性を自分で否定しない。

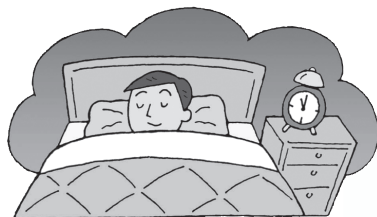
コラム Column

なかなか寝付けない人へのアドバイス

なかなか寝付けないと悩んでいる人は、就寝前の行動を見直してみましょう。

まず、寝室で仕事をしたり、ベッドの上でテレビを見たりするのはやめましょう。寝室やベッドは「眠るためのスペース」として区別し、多目的に使わないようにします。

また、寝る前にすることを決め、それをした後は寝るだけという習慣をつけることも効果的。寝るまでの一連の流れを毎日繰り返すうちに、その行動の最後には寝るものだと思え、流れのまま自然と眠くなるようになってきます。



記事提供：(株) 社会保険出版社

早めの対策で、しっかりインフルエンザ予防

インフルエンザは例年11～12月ごろから流行が始まり、短期間で感染が広がります。

そのため、インフルエンザの発症や重症化を防ぐためには、流行前からインフルエンザウイルスに負けない体づくりをしておくことが大切。受験生や重症化しやすい人※はインフルエンザワクチンの接種をおすすめします。

流行がはじまったら感染を防ぐ対策をしましょう。おもな感染経路は「接触感染」と「飛沫感染」なので、こまめな手洗い、人混みへの外出を控えることなどが大切になります。

また、インフルエンザを他人にうつさないために、咳などの症状がある場合は必ずマスクを着用しましょう。

※幼児や高齢者、持病のある人、妊娠中の人など

流行前 ウイルスに負けない体づくり

体の免疫力を高める

疲労やストレスはウイルスへの抵抗力を弱めるため、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけて免疫力を高めておく。

インフルエンザワクチンを接種する

発症しても軽症化することができる、ワクチンの効果が現れるまでには2週間程度かかるため、11月中旬ごろまでにワクチン接種を終えておく。

こんな症状があればインフルエンザかも…

38度以上の発熱

頭痛や関節痛、筋肉痛

全身倦怠感

のどの痛み、咳、鼻水

早めに医療機関を受診しましょう。発症から48時間以内であれば抗インフルエンザウイルス薬が効きます。

※発熱12時間未満の場合、検査の結果が陽性にならないことがあります。

インフルエンザ予防接種の助成について

当組合ではインフルエンザ感染・重症化の予防に対して、所属所が指定する医療機関で、所属所単位で組合員を対象に実施したインフルエンザ予防接種の料金を一部助成しております。詳しいことにつきましては、所属所の共済担当者または共済組合保険課までお問い合わせください。

なお、助成金額は組合員一人1回に限り1,500円を限度で助成をいたします。

貸付係からのお知らせ

住宅貸付の年末残高証明書を送付します

本組合の住宅貸付をお申し込みいただき現在償還中で、所定の要件を満たす方には、11月中旬に年末調整（確定申告）用の残高証明書をお届けいたします。

なお、平成30年11月及び12月貸付者については、来年1月に送付いたします。

*住宅借入金等特別控除制度についてご不明な点は、所轄の税務署にお問い合わせください。

*借入から完済まで10年以上の期間があり、貸付日が平成21年1月以降の方に証明書をお届けいたします。そのほか、証明書がご入用の方がいらっしゃいましたら、お手数ですが当組合貸付係までご連絡ください。

貯金係からのお知らせ

10月に「貯金現在残高通知書」を送付しました

共済貯金加入者の皆様へ、年2回（4、10月）「貯金現在残高通知書」を発行しております。

今回お届けする通知書には、4～9月分の共済貯金の積立額等を記載しておりますのでご確認ください。

【ご注意】

お問合せで多い質問が、「積立額の合計が少ないのでは？」ということですが、明細の種別の中で「一部払戻」がある場合、その金額はマイナス計算してください

例)

貯金現在残高通知書				平成30年10月〇〇日作成		
積立貯金の				期中の合計積立額 (積立額合計－払戻額合計) 4～9月分	期中分の利息額 (半年複利・日割り)	利息に対する税額 (国税15.315%＋地方税5%)
残高通知書をご送付申し上げますので、ご査収ください。				氏名 共済花子様	差引積立額 円 275,000	税込利息額 円 1,991
税区分	30.9.30の残高 円	=	30.3.31の残高 円	+	所得税額 円 397	
課税	477,819		201,225			
決算日	利率 (%)	税率 (%)	非課税限度額 (万円)			
30.9.30	1.35	20.315				
(所属所) 〇〇 (証番号) 〇〇〇 (部課署) 〇〇〇				お積立等明細		
				日付	種別	金額(円)
				30.4.25	定例積立	15,000
				30.5.25	定例積立	15,000
				30.5.28	一部払戻	100,000
				30.6.20	賞与積立	35,000
				30.6.25	定例積立	15,000
				30.7.17	臨時積立	250,000
				30.7.25	定例積立	15,000
				30.8.25	定例積立	15,000
				30.9.25	定例積立	15,000
				期中入払 定例積立 毎月の給料から一定額を天引きしています。 賞与積立 6、12月のボーナスから一定額を天引きしています。 一部払戻 期中に出入金があったものが表示されます。		
				(注) 今期中の払出額が積立額より多い場合は、差引積立額がマイナスとなります。		

～ 積立貯金のご案内～

○共済組合の積立貯金ならこんなにオトク!!

- ・利率は半年複利の**1.35%**（注1）
- ・積立方法は3種類。ご自由にお選びいただけます。
 - ①**定例積立**…毎月の給料から天引きされる積立です。
 - ②**賞与積立**…ボーナスから天引き（6月・12月のみ）される積立です。
 - ※①と②は併用でもご利用いただけます。
 - ③**臨時積立**…いつでも追加で預け入れできる便利な積立です。
- ・払戻しは月2回（注2）。手続きは所属所を通じて払戻請求書を提出していただくだけ。
送金日に共済組合に登録されている個人口座に直接送金されますので簡単・安心です。
（注1）利率は平成30年10月現在のものです。平成31年4月より0.75%に変更予定です。
（注2）同月内での払戻しはどちらか1回のみとなります。



積立貯金新規加入者へ

○今後の払戻しのスケジュール

	11月の送金日		12月の送金日	
	11月16日	11月29日	12月14日	12月27日
提出締切日	11月6日	11月16日	12月4日	12月14日

高知共済会館
利用券(1,000円分)
進呈中

※締切日は当日必着完備（FAX不可）の取扱いとなります。不備による再提出が締切日を過ぎますと次回分に繰り下げとなりますのでお急ぎの場合などは特にご注意ください。

是非この機会に簡単・便利・安心で有利な積立貯金をご利用ください!!

※ご希望の方は下段の申込書に必要事項をご記入のうえ、各所属所の共済事務担当者までご提出ください。

〈 キ リ ト リ セ ン 〉

積立貯金加入申込書

平成 年 月 日

所属所名											届 出 印			
フリガナ														
氏 名														
所 属 所 証 番 号				性 別		生 年 月 日								
				—			男・女	昭・平 和・成		年		月		日

副 印

積立開始年月※1
年 月

定例積立額（毎月）※2
円

賞与積立額（6月）※2
円

賞与積立額（12月）※2
円

※1 その月の15日までに申込書が到着すれば、翌月の給料から積立開始できます。

※2 積立額は1,000円以上の整数倍で記入してください。

【ご注意】既に積立をしていて毎月の金額等を変更する場合は、積立金額変更届書をご提出ください。

物資係

自動車購買立替金制度

をご利用ください

物資事業の自動車購買立替金制度は、組合員の方が自動車・バイクを購入する場合、共済組合が立替払いをし、組合員の方は給与からの天引きによって分割して償還する制度です。平成30年1月1日より利率が年利1.8%に引き下げられてご利用しやすくなっております。

自動車・バイクの購入をお考えの方は、ぜひご利用ください。

Point

利率 年利 1.8% (変動利率)

支払いは給与天引き

限度額 300万円まで (1万円単位)

償還回数 72回以内

繰上償還も可能 (手数料無料)

必要書類

- ▶ 自動車購買立替申込書
- ▶ 自動車検査証
- ▶ 見積書 または 契約書
- ▶ 印鑑登録証明書
- ▶ ※戸籍抄本
(使用者名義が配偶者の場合のみ)

物資事業で立替払いができる自動車・バイクの使用者は組合員または配偶者名義であり、自動車登録後2ヶ月以内のものに限ります。

申込額が50万円を超えときは、連帯保証人（組合員期間1年以上の組合員）を立てていただきます。連帯保証人になれる方の印鑑登録証明書も必要となりますのでご提出ください。

立替金償還表（抜粋）

平成30年7月1日現在

申込金額 (万円)	償還回数	毎月償還	賞与併用償還	
		毎月償還額 (円)	毎月償還額 (円)	賞与償還額 (円)
100	24	42,452	25,471	102,260
150	36	42,833	25,700	103,174
200	48	43,216	25,930	104,092
250	60	43,601	26,161	105,017
300	72	43,988	26,393	105,946

償還回数については申込金額にかかわらず、72回以内で自由に設定していただけます。

左記以外の償還額について試算依頼等ございましたら、共済組合までお気軽にお問い合わせください。

※ 立替決定月の翌月から償還開始となります。

お問合せ先



福祉企画課 物資係

TEL 088-823-3215



高知共済会館

忘新年会

2018年11月1日(木) ~ 2019年1月31日(木)



※写真はイメージです。



和牛&活け造りプラン

料理長いちおし
味自慢!

特典① ロシアン
シュークリーム

特典② べく杯無料貸し出し(数に限りあり)

特典③ 横断幕無料作成

特典④ ご希望の方にコーヒーサービス
(但し20名様以上ご利用のお客様に限る)

※特典内容につきましてはご予約時にお申し込みください。

- 鯛活け造り
- 和牛ステーキ
- にぎり寿司盛り合わせ
- 大ばたん海老のマリネ
- 生ソーセージ&グリルチキン
- サーモンとイクラの親子みぞれ和え
- ポークと白菜のミルフィーユ蒸し
- チキンのエスニックマヨサラダ
- 酒肴盛り合わせ
- メのしじみ汁
- デザート

お1人様 (税・サ込み)

6,000円

全コース 2時間飲み放題付き

- ビール ●焼酎(麦、芋) ●日本酒 ●ハイボール ●チューハイ(2種) ●梅酒
- ノンアルコールビール ●ソフトドリンク(ウーロン茶、オレンジジュース、りんごジュース)

よくばり選べる鍋プラン

寄せ鍋 or ホルモン鍋 or 洋風トマト鍋

和コース

■選べる鍋

(上記3種類よりお選びください)

- お造り盛り合わせ
- 寿司盛り合わせ
- サーモンの幽庵焼き
柚子タルタル風
- 鯖と栗と根菜の
中華甘酢あんかけ
- 蒸し鶏と焼きなすのサラダ
- 酒肴盛り合わせ
- メのうどん
- デザート

お1人様 (税・サ込み)

5,000円



※写真はイメージです。

洋コース

■選べる鍋

(上記3種類よりお選びください)

- 自家製豆腐のやっこサラダ
- なすと挽肉の
パンネグラタン
- つぶ貝と木ノ子のアヒージョ
- 骨付き鶏のコンフィ
カレースープ仕立て
- ポークフィレ 丸ごとフライ
- 鶏むね肉の高菜蒸し
- メのチーズリゾット
- デザート

お1人様 (税・サ込み)

5,000円



※写真はイメージです。

この料金で、なんと
9品のお料理が楽しめます!

※上記コースは10名様からご利用頂けます。
個室(和室・洋室)での宴会料理をご堪能くださいませ。立食・会席など、人数やご予算に応じてお選び頂けます。
お気軽にお問い合わせくださいませ。



高知共済会館



COMMUNITY SQUARE

〒780-0870 高知県高知市本町5-3-20 <http://www.kochi-cs.jp>

12月28日~1月3日まで休館となります

■ご予約・お問い合わせ TEL 088-823-3211

Mail : info@kochi-cs.jp